

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Батаршев, А.В.* Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. М.: ТЦ Сфера, 2002. 88 с.
2. *Ильин, Е.П.* Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
3. *Крупнов, А.И.* Факторный анализ переменных настойчивости и свойств темперамента // Психология как система направлений. Ежегодник Российского психол. общества. Т. 9. Вып. 2. М., 2002. С. 138–139.

*Е.С. Иванова, С.В. Голубева*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ СТАТИСТИКИ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ (НА ПРИМЕРЕ ОПРОСНИКА «СТРЕСС-ФИЭ»)**

Разработка психодиагностической методики – сложный и многоступенчатый процесс, требующей кропотливой многолетней работы. Однако, анализ литературы показывает, что в настоящее время лавинообразно растет число опросников, которые заявляются авторами как исследующие то или иное психологическое свойство. При этом результаты использования этого психодиагностического инструментария не согласуются друг с другом, что ставит задачу критической оценки имеющегося набора методик, а также разработки новых шкал, позволяющих более дифференцированно изучать выделенное явление.

Технология такого рода оценки предполагает несколько этапов:

1. Разработка теоретической модели, которая будет положена в основу содержательной и интерпретативной частей экспериментальной методики (здесь и далее будут обсуждаться только опросные методики).

2. Оценка существующего инструментария, применяемого для исследования выделенного психологического свойства (явления, процесса).

3. Формирование списка наиболее информативных вопросов и выбор шкалы ответов (симметричной, бинарной, многобалльной и т.д.).

4. Пилотажный опрос, предполагающий применение экспериментальной методики для исследования выборок, различающихся по неким характеристикам, независимым относительно изучаемого психологического свойства, но способным оказывать влияние на уровень его выраженности в той или иной выборке.

5. Анализ полученных данных, направленный на установление предварительных тестовых норм по результатам обобщения всех материалов пилотажных опросов, выявление согласованности ответов, выбраковка наименее информативных вопросов.

6. Оценка чувствительности методики к различным факторам (пол, возраст, профессиональная специализация и т.д.), что предполагает использование обширного аппарата математической статистики:

а) анализ экспериментального распределения с точки зрения соответствия критериям нормального распределения;

б) вычисление достоверности и устойчивости различий между различными поло-возрастными, профессиональными выборками;

в) корреляционный анализ. Используется, если в пилотажных обследованиях экспериментальная методика предъявлялась в одной тестовой батарее со стандартизированными. Данный этап позволяет оценить конструктивную и содержательную валидность.

7. Дополнительные процедуры (проведение ретестовых исследований, коррекция тестовых норм, анализ информативности шкалы ответов, предлагаемой испытуемому и т.д.).

Рассмотрим возможности применения данной технологии на примере анализа методик, направленных на психологическую диагностику уровня стресса.

Понятие «стресс» было введено Г. Селье для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие [15]. В своих поздних работах Г. Селье выделял два вида стресса: отрицательный – «дистресс» и положительный – «эустресс» [14]. Однако, такое деление противоречит самому содержанию понятия, которое первоначально призвано было зафиксировать негативные, болезненные изменения в организме, развивающиеся под действием неблагоприятных факторов.

Термин «стресс» приобрел широкую популярность у различных исследователей и вскоре стал распространяться не только на физиологическое, но и на эмоциональное истощение [4; 16; 17; 19], а также на нарушения в деятельности когнитивных процессов, вызванных информационными перегрузками [2; 6]. Таким образом, в настоящее время уместно выделять три основных вида стресса: информационный, физиологический, эмоциональный. Именно такая классификация представляется нам наиболее приемлемой теоретической моделью, на основании которой возможна разработка адекватной экспериментальной методики выявления уровня стресса в различных выборках.

Необходимо подчеркнуть, что большинство авторов в своих теоретических моделях используют понятие «стресс» либо обобщенно, игнорируя указанные уровни его проявления, либо применительно к некой ситуации (профессиональной, межличностной), предлагая методики, направленные на оценку организационного [7], педагогического [4; 5], коммуникативного [12] и т.д. стресса. Оба этих подхода, на наш взгляд, ведут к потере важных данных о причинах и уровнях проявления стресса, а также сужают диапазон применимости той или иной методики до ограниченного числа ситуаций, в то время как источники стресса могут находиться и вне организационных или межличностных отношений опрашиваемого.

Физиологический стресс подробно представлен в работах самого Г. Селье как «неспецифическая реакция организма», включающая три фазы: «реакция тревоги», «резистенция», «истощение» [14].

Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе [17]. Особенно часто он развивается при высокой ответственности за последствия решений. В настоящее время в литературе начинает преобладать качественный подход к проблеме информационного стресса, то есть признается, что информационный стресс связан не с большим количеством информации, а с ее низким качеством как ресурса, с качеством ее обработки, с неспособностью субъекта перевести этот ресурс в интеллектуальный продукт, а также с недостатком психофизиологических возможностей человека воспринимать все возрастающие объемы информации [2; 6].

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы – импульсивная, тормозная, генерализованная – приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения [19].

Современные исследователи выделяют также такие виды стресса, как: компьютерный [11], лекарственный [1], экологический [13] и т.д. На наш взгляд, этот подход отражает, скорее, многообразие источников стресса, нежели те глубокие негативные изменения, к которым приводит стресс, захватывая различные уровни психического.

Анализ содержания, структуры, интерпретаций доступных нам тестовых методик (рассматривались только опросники), направленных на изучение стресса, позволяет сгруппировать их в следующие классы:

1. Ситуативные методики.
2. Методики, связанные с тем или иным видом деятельности.
3. Самооценочно-симптоматические методики.

Первая группа опросников – *ситуативные методики* – преимущественно представлена переводными зарубежными тестами. Наиболее известной является «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге» [12], включающая в себя перечень 43 ситуаций – от смерти

супруга до празднования Рождества и штрафов за нарушение правил проезда. Как указывают авторы, данный тест направлен на выявление жизненных ситуаций (преимущественно критического характера), которые способны спровоцировать стресс и вызвать психосоматические заболевания. Альтернативой этому подходу выступает позиция исследователей, подчеркивающих значение повседневных нагрузок в этиологии и хронизации заболеваний [17; 18]. Одна из методик – «Опросник повседневного стресса» Ф. Брентли, С. Вэгонера, Г. Джонса, Н. Раппопорта – содержит 60 вопросов-утверждений (ответы на 61-й вопрос не включаются в тестовые показатели), связанных с повседневными ситуациями в различных сферах: работа, дом, семья, отношения с близкими и сослуживцами, самочувствие и т.д. [18].

Среди недостатков этой группы тестов можно указать следующие: 1) далеко не все ситуации, которые авторы выделяют как стрессовые, для конкретных испытуемых имеют эту характеристику, что связано с системой ценностей, копинг-стратегиями и целым рядом эмоционально-личностных показателей, обуславливающих субъективное восприятие ситуации как стрессовой или не являющейся таковой; 2) поскольку методики являются переводными, то нередко несут отпечаток той культуры (преимущественно западной), в рамках которой они создавались; однако картина мира, заложенная в восточно-европейских, азиатских культурах предполагает несколько иное отношение даже к таким серьезным событиям, как смерть супруга или проблемы с детьми; 3) могут существовать стрессогенные ситуации, значимые для испытуемых, но не включенные в перечень, предлагаемый авторами методики.

Вторая группа – *методики, связанные с тем или иным видом деятельности* – включает в себя разнообразные опросники, призванные оценить организационный стресс, или стресс, связанный с обучением (чаще всего, экзаменационный) [4; 5; 8; 12]. Необходимо отметить, что установление авторства, а также теоретического конструкта, положенного в основу этих методик, нередко затруднено, поскольку они обычно представляют собой некую экспериментальную

модификацию, призванную решить локальные исследовательские задачи и получившую распространение и использование без прохождения процедур валидации, проверки на надежность и определения критериев установления тестовых норм. Все эти факторы, безусловно, ограничивают возможность применения методик данной группы и ставят под сомнение сам факт измерения показателя (стресс в отношениях с коллегами, экзаменационный стресс), который предполагается зафиксировать с помощью того или иного опросника. Более того, они имеют жесткие возрастные ограничения в своем применении, так как утверждения опросников, измеряющих организационный стресс, нередко затрагивают отношения, которые находятся вне опыта подростков, студентов вузов. С другой стороны, пытаясь оценить стресс, вызванный учебными нагрузками, есть вероятность упустить значимые стрессовые факторы, связанные с другими сферами жизни: работа, межличностные отношения. Подчеркнем, что сама концепция стресса изначально предполагает не столько констатацию факта (например: жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов)), сколько ставит вопрос о реакции – физиологической, когнитивной, эмоциональной на ту или иную жизненную ситуацию.

Третья группа методик – *самооценочно-симптоматические* – предполагает субъективную оценку степени выраженности того или иного симптома (характеристики) стрессового состояния. На наш взгляд, эта позиция наиболее адекватна при оценке уровня стресса, если относить его к категории психических и психофизиологических состояний [7]. Указанный подход позволяет зафиксировать, как в сознании и самоощущении человека отражаются объективные ситуации и внутренние процессы – интеллектуальные, эмоциональные, соматические.

Как подчеркивает А.О. Прохоров [10], субъективная оценка наиболее чувствительна к изменению психического состояния: именно субъективная оценка дает возможность качественной интерпретации психического состояния, позволяет отделить одно состояние от другого, определить его

интенсивность с позиции самого субъекта, в противном случае изучение психических состояний малоинформативно.

Этот подход, ориентированный на признание значимости субъективной оценки, непосредственной реакции человека на то или иное событие, ситуацию, позволяет снять те противоречия, которые заложены в методиках выделенной нами первой группы: вместо того, чтобы зафиксировать стрессогенность той или иной ситуации, ее негативное влияние на здоровье и самочувствие, в самоотчете дается возможность оценить и отразить свое отношение к происходящему [10]. Основные трудности, с которыми сталкиваются разработчики методик данной группы – поиск субъективных коррелятов, отражающих стрессовое состояние и обоснование полноты и надежности избранных показателей, разработка доказательств, что те симптомы, которые представлены в утверждениях опросника, отражают именно стрессовые реакции, а не измеряют, например, уровень тревоги, фрустрации, особенности когнитивного стиля и т.д.

Следует отметить, что существует еще довольно большой блок опросников, направленных на измерение не самого уровня стресса, а неких «околострессовых» показателей: стрессоустойчивость, чувствительность к стрессу, синдром выгорания и целый ряд других характеристик, которые рассматриваются авторами как следствия стресса, либо как объективные или личностные факторы, препятствующие/способствующие его возникновению [4; 6; 8; 12]. Эта группа методик, безусловно, представляет интерес с точки зрения построения объяснительных или профилирующих моделей стресса и его последствий, однако она настолько разнообразна и предполагает анализ столь большого числа теоретических подходов различных авторов, что с трудом поддается какой-либо систематизации и нуждается в специальном рассмотрении.

Необходимо указать, что обсуждаемая в данном сообщении авторская методика «Стресс-ФИЭ» относится к группе самооценочно-симптоматических. При ее разработке из различных опросников [4; 5; 10; 12] были отобраны 35 наиболее частотных симптомов стресса, характеризующих его

проявления на физиологическом, информационном, эмоциональном уровне.

Утверждения, формирующие *субшкалу физиологического стресса*, представлены различными общесоматическими симптомами: головная боль, нарушения сна, ухудшение аппетита – всего 12 показателей. Утверждения, входящие в *субшкалу информационного стресса*, характеризуют ощущение нехватки времени, информационной перегруженности, ухудшение памяти и мыслительных способностей – всего 6 показателей. Утверждения и вопросы, входящие в *субшкалу эмоционального стресса*, выявляют различные негативные переживания: страх, тревога, раздражение, неуверенность, неудовлетворенность – всего 17 показателей. Общий уровень стресса вычисляется путем суммирования результатов по всем трем субшкалам.

Оценка степени выраженности каждого симптома производится испытуемым в соответствии со следующей шкалой: «никогда», «редко – примерно раз в полгода», «иногда – обычно раз в месяц», «часто – раз в неделю», «постоянно». При обработке результатов ответы испытуемого переводятся в численную шкалу от 1 до 5 баллов соответственно. Таким образом, теоретическое распределение показателей по данной методике находится в диапазоне от 35 до 175 баллов.

В различных сериях пилотажных исследований приняли участие 336 испытуемых: учащиеся старших классов в возрасте 14-16 лет, студенты 1 курса физического, биологического, психологического, исторического факультетов (возраст испытуемых – от 16 до 18 лет), студенты 3 курса психологического и математического факультетов (возраст испытуемых – от 19 до 21 года), взрослые работающие люди в возрасте от 35 до 59 лет. Половозрастной состав выборки представлен в табл. 1.

Таблица 1

Распределение испытуемых по полу и возрасту

Испытуемые	14-16 лет	16-18 лет	19-21 год	35-59 лет	Итого
Юноши, мужчины	18	114	17	14	163



Девушки, женщины	33	108	13	19	173
Всего	51	222	30	33	336

После проведения пилотажного тестирования, экспериментальное распределение, характеризующее общий уровень стресса, включало в себя показатели от 40 до 144 баллов. В результате разбиения диапазона теоретических показателей (от 35 до 175 баллов) на 16 классов, экспериментальное распределение частот ответов испытуемых приобрело вид, представленный на рис. 1.

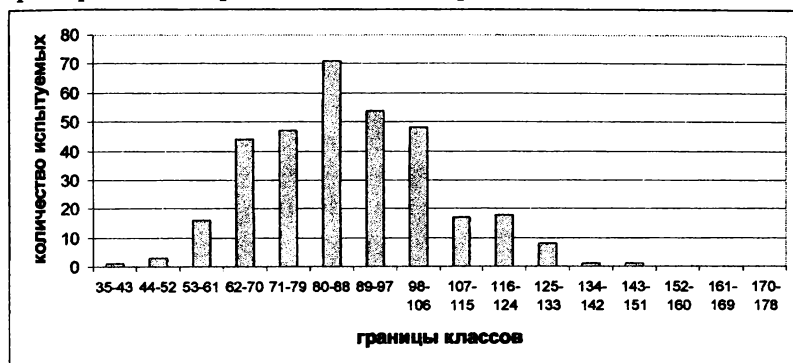


Рис. 1. Шестнадцатиклассовое распределение экспериментальных частот (показатель: «Общий уровень стресса»)

Как видно из данных рис. 1, распределение частот смещено в сторону низких показателей стресса, что вполне прогнозируемо для условно здоровой выборки. Оценка уровня асимметрии показала, что для экспериментального распределения характерна положительная асимметрия ( $A_{с\text{эксп.}}=0,27$ , при  $A_{с\text{крит.}}=0,29$ ), не выходящая за рамки критических значений, установленных для уровня значимости 0,99 [9].

Вычисление уровня эксцесса показало, что распределение имеет тенденцию к плосковершинному ( $E_{с\text{эксп.}}=-0,21$ , при  $E_{с\text{крит.}}=0,82$ ), не выходящему за пределы критических значений, определенных для уровня значимости 0,99 [9].

Таким образом, экспериментальное распределение частот ответов испытуемых, характеризующее общий уровень стресса в обследованной выборке, соответствует критериям

нормального. В результате было принято, что показатели 35-70 баллов соответствуют низкому уровню стресса (что наблюдается у 19,2% выборки), 71-105 баллов – среднему уровню стресса (66,3% выборки), 106-140 балл – высокому уровню стресса (14,2% выборки), 141-175 баллов – очень высокому уровню стресса (0,3% выборки).

Для проверки способности принятых тестовых показателей содержательно дифференцировать выборку по уровню стресса был проведен корреляционный анализ взаимосвязи субшкал с общим уровнем стресса внутри каждой нормативной группы (использовался г-критерий Пирсона). Результаты представлены в табл. 2.

*Таблица 2*

**Взаимосвязь показателей субшкал и общего уровня стресса в нормативных группах**

Уровень стресса					
Низкий уровень (66 испытуемых)		Средний уровень (221 испытуемый)		Высокий уровень (48 испытуемых)	
Физ.	0,40	Физ.	0,61	Физ.	0,42
Инф.	0,60	Инф.	0,41	Инф.	0,49
Эм.	0,64	Эм.	0,74	Эм.	0,16
Крит.	0,33	Крит.	0,17	Крит.	0,36

Примечание: Физ. – физиологическая субшкала, Инф. – информационная субшкала, Эм. – эмоциональная субшкала, Крит. – критические значения коэффициента Пирсона для уровня значимости 0,99. В связи с малочисленностью группы с очень высокими показателями стресса (1 испытуемый), для нее корреляционный анализ не проводился

Из данных табл. 2 видно, что для испытуемых с низким уровнем стресса наиболее значимые корреляции наблюдаются между эмоциональной субшкалой и общим уровнем стресса, а также информационной субшкалой и общим уровнем стресса. Физиологическая субшкала вносит значимый, но меньший вклад в общий показатель стресса в данной группе.

Для испытуемых со средним уровнем стресса картина несколько меняется: наиболее значимые корреляции наблюдаются между эмоциональной субшкалой и общим уровнем стресса, далее, на второе место выходит взаимосвязь

физиологической субшкалы и общего уровня стресса, вклад информационных показателей менее значим по сравнению с двумя другими субшкалами. В целом можно отметить, что происходит некоторая соматизация переживания стресса в этой группе по сравнению с группой, характеризующейся низкими показателями стресса.

Для испытуемых с высоким уровнем стресса картина резко меняется – эмоциональный стресс не коррелирует с общим уровнем, значимыми становятся информационный и физиологический стресс. То есть, можно предположить, что эмоциональные реакции приобретают случайный или парадоксальный характер, происходит рационализация и соматизация стресса, что может указывать на фиксацию внимания испытуемого на своем стрессовом состоянии, «застревание» в нем, концентрацию внимания на телесной симптоматике.

Таким образом, разные по смыслу корреляции, полученные в результате разбиения выборки на группы в соответствии с указанными тестовыми нормами, подтверждают правомерность принятых нормативов.

Для проверки *синхронной надежности* в случайном порядке были выбраны данные 60 испытуемых. По критерию  $\alpha$  Кронбаха выявлена достоверно высокая согласованность ответов испытуемых по каждому пункту теста:  $\alpha=0,89$  [3; 9].

Проверка *ретестовой надежности* производилась на взрослой выборке испытуемых (33 человека) с интервалом тестирования 2 недели. В исследовании принимали участие мужчины и женщины в возрасте от 35 до 59 лет (средний возраст 42 года). Оценка устойчивости ответов испытуемых осуществлялась с помощью критерия Пирсона. В результате было установлено, что для эмоционального стресса  $r=0,59$ , для информационного  $r=0,34$ , для физиологического  $r=0,51$ , для общего показателя  $r=0,49$ . Все показатели, за исключением информационного стресса, превышают критическое значение (для уровня значимости 0,95  $r$  крит.=0,34). Ответы испытуемых, связанных с оценкой информационного стресса, находятся на границе достоверности. В целом, в соответствии с принятыми требованиями [3], можно признать ретестовую надежность данной методики удовлетворительной.

Оценка чувствительности методики к *гендерным различиям* производилась на выборке первокурсников (в остальных возрастных группах применение параметрических критериев ввиду немногочисленности лиц мужского и женского пола было затруднено). Вычисление показателя асимметрии выявило, что для уровня значимости 0,99 значения в обеих выборках менее критического ( $A_s$  крит. = 0,53): в выборке юношей – 0,41, в выборке девушек – 0,31. Вычисление показателя эксцесса выявило, что для уровня значимости 0,99 значения менее критического ( $E_x$  крит. = 0,85): в выборке юношей показатели эксцесса -0,68 (распределение имеет тенденцию к плосковершинному), в выборке девушек едва отличается от нуля – 0,02. Таким образом, можно заключить, что распределения показателей общего уровня стресса в обеих выборках соответствуют нормальному.

Сравнение результатов юношей и девушек осуществлялось с помощью  $t$ -критерия Стьюдента. Вычисление средних значений выявило, что по таким показателям, как общий уровень стресса и его составляющим – физиологическому и эмоциональному видам стресса, у девушек результаты несколько выше, но дисперсия существенно меньше, то есть самооценка своего состояния у каждой из девушек имеет тенденцию приближаться к среднегрупповым показателям. По общему уровню стресса и всем субшкалам в выборке юношей наблюдается значительная дисперсия, то есть показатели юношей демонстрируют индивидуальную вариабельность и охватывают больший диапазон значений.

Результаты вычислений  $t$ -критерия Стьюдента представлены в табл. 3. Как видно из данных таблицы, гендерные различия по всем показателям стресса не достигают уровня значимости. Это позволяет заключить, что симптомы, включенные в данный опросник, не имеют четкой гендерной специфичности и выявляют именно индивидуальные реакции на действие стрессовых факторов, независимо от пола испытуемого.

Таблица 3

**Оценка значимости гендерных различий  
по t-критерию Стьюдента**

Показатель	Девушки				Юноши			
	Физ.	Инф.	Эмоц.	Общий уровень стресса	Физ.	Инф.	Эмоц.	Общий уровень стресса
Среднее	30,44	16,81	42,78	90,04	28,90	17,22	40,31	86,43
Дисперсия	39,71	10,84	112,29	287,29	63,72	44,85	131,12	406,57
t	1,60	-0,58	1,67	1,45	t крит. = 1,96			

Примечание: Физ. – физиологическая субшкала; Инф. – информационная субшкала; Эмоц. – эмоциональная субшкала

Для содержательной оценки данных, представленных в таблице 3, были вычислены корреляции между общим уровнем стресса и его составляющими с помощью критерия Пирсона. В результате, было выявлено, что все субшкалы в гендерных выборках значимо вносят свой вклад в итоговый результат:  $r$  крит. = 0,24 на уровне значимости 0,99. Как видно из данных табл. 4, все полученные коэффициенты существенно превышают критическое значение.

Таблица 4

**Взаимосвязь показателей видов стресса и общего уровня  
стресса в выборках юношей и девушек**

Показатель	Девушки			Юноши		
	Физиол.	Инф.	Эмоц.	Физиол.	Инф.	Эмоц.
Общий уровень стресса	0,76	0,75	0,92	0,81	0,81	0,82

Данные табл. 4 показывают, что в выборке девушек наиболее тесно с общим уровнем стресса связаны показатели эмоционального стресса, в выборке юношей каждый из видов стресса в равной мере вносит вклад в итоговый результат. Можно предположить, что гендерные особенности формирования стрессовых реакций имеют скорее качественные различия, нежели количественную представленность.

Отметим, что сравнение показателей юношей и девушек в рамках обследованных факультетов (физический,

психологический, биологический, исторический) с помощью F-критерия Фишера не выявило значимых различий.

Таким образом, на выборке испытуемых в возрасте 16-18 лет гендерных различий в показателях общего уровня стресса и его основных видов не обнаружено.

Для оценки чувствительности методики к *возрастным различиям*, сравнивались данные следующих выборок: *группа 1* – 51 испытуемый в возрасте 14-16 лет, *группа 2* – 222 испытуемых (возраст 16-18 лет), *группа 3* – 30 испытуемых (возраст 20-21 год), *группа 4* – 33 испытуемых (возраст 35-59 лет; средний возраст 42 года).

Выявлены значимые различия между испытуемыми 1 и 2 группы по субшкалам информационного и физиологического стресса: в выборке первокурсников эти показатели достоверно выше. Также учащиеся старших классов демонстрируют значительно более низкие результаты по общему уровню стресса, его информационной и физиологической субшкалам при сравнении с группой 3. По сравнению со взрослой выборкой подростки 14-16 лет имеют достоверно более высокие показатели эмоционального стресса.

Выявлены значимые различия между результатами первокурсников и группой взрослых, за исключением уровня эмоционального стресса – различия не достигают уровня значимости. В целом, первокурсники демонстрируют более высокие показатели стресса, чем взрослая выборка. Различия между студенческими выборками (группа 2 и группа 3) недостоверны. Выявлены значимые различия между испытуемыми 3 и 4 групп, при этом по всем показателям уровень стресса и его составляющих выше у лиц в возрасте 20-21 год по сравнению с более старшей возрастной группой.

Таким образом, можно заключить, что методика достаточно чувствительна к возрастным различиям. По нашим данным, уровень стресса у молодежи выше, чем у взрослых людей. Данный факт нуждается в специальном исследовании с целью поиска объяснительных механизмов выявленной тенденции.

Дополнительно для оценки чувствительности методики к такому фактору как влияние первичной профессионализации было проведено сравнение данных между первокурсниками,

обучающимися на различных факультетах, (использовался F-критерий Фишера). Значимые различия выявлены только по уровню эмоционального стресса между студентами физического и исторического факультетов ( $F=4,3$ ) и студентами психологического и исторического факультетов ( $F=4,57$ ) при  $F$  крит. = 3,91 и 3,95 (для уровня значимости 0,95) соответственно. Таким образом, самый высокий уровень эмоционального стресса среди студентов обследованных специальностей выявлен на историческом факультете, что может указывать на некую специфику первичной профессионализации, а также несколько осложненные процессы адаптации первокурсников исторического факультета к обучению в вузе, что связано с большим количеством разноплановой информации при освоении гуманитарных дисциплин. Влияние половых различий на показатели эмоционального стресса в данной группе может быть исключено, так как методика не подвержена влиянию гендерного фактора, и количество юношей и девушек в обследованной группе составило 18 и 27 испытуемых соответственно.

### *Резюме*

Представленная авторская методика «Стресс-ФИЭ» измеряет три вида стрессовых симптомов: физиологические, информационные, эмоциональные. Суммация показателей по этим шкалам позволяет оценить общий уровень стресса испытуемого. Показатели ретестовой и синхронной надежности методики удовлетворительные. Опросник оказался чувствителен к возрастным различиям и особенностям испытуемых, связанных с первичной профессионализацией. Гендерных различий по уровню стресса с помощью данной методики не обнаружено. В целом, дальнейшая работа предполагает оценку чувствительности данной методики для диагностики уровня стресса у испытуемых с различными невротическими и психосоматическими нарушениями, а также ее использование в тестовых батареях наряду со стандартизированными личностными методиками для уточнения показателей валидности и надежности, определения

границ применимости опросника для дифференцированной психологической диагностики уровня стресса и его основных видов у различных половозрастных групп.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алексеев, А.А.* Соединительнотканная биология и медицина XXI века. [www.geladrink.ru/podr\\_info3.htm](http://www.geladrink.ru/podr_info3.htm)
2. *Бодров, В.А.* Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996, Т.17. №4.
3. *Бурлачук, Л.Ф.* Психодиагностика. СПб: Питер, 2002. 352 с.
4. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса. Практикум. [www.piter.com/phtml?978538800542](http://www.piter.com/phtml?978538800542)
5. *Доскин, В.А.* Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха. М.: Медицина, 1988.
6. *Калиновская, Н.А., Устимов, Д.Ю.* Информационный стресс. Информационно-психологическая безопасность личности как качественная характеристика информационной культуры человека. Казань, 2006.
7. *Китаев-Смык, Л.А.* Психология стресса. М.: Наука, 1983. 368 с.
8. *Леонова, А.Б.* Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 2001, № 11. С. 2-16.
9. *Лупандин, В.И.* Математические методы в психологии. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2002. 208 с.
10. Методики диагностики и измерения психических состояний личности // Автор и сост. А.О. Прохоров. М.: ПЕР СЭ, 2004. 176 с.
11. *Морозов, А.А.* Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора // Вестник экологического образования в России. 2003, № 1. С. 13-17.
12. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие. Самара: Издательский дом «Бахрах», 1998. 672 с.
13. *Сандомирский, М.Е.* Защита от стресса. М.: Институт психотерапии, 2001.



14. *Селье, Г.* Концепция стресса, как мы ее представляем в 1976 году // Новое о гормонах и механизме их действия. Киев: Наукова думка, 1977.
15. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960.
16. *Соколова, Е.Д., Березин, Ф.Б., Барлас, Т.В.* Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия // *MateriaMedica*, 1996, № 1(9). С. 5-25.
17. *Спицин, А.П., Камакин, Н.Ф., Дуркин, А.В.* Индивидуальные особенности устойчивости к эмоциональному стрессу // Материалы VIII Международного симпозиума «Эколого-физиологические проблемы адаптации» / Под ред. Н.А.Агаджаняна. М.: Изд. РУДН, 1998. 510 с.
18. *Трауэ, Х., Рабаль, В., Козарц, П., Семенова, Н.Д.* Опросник повседневных нагрузок: внутренняя консистентность, валидизация и диагностика стресса с помощью немецкой версии опросника повседневного стресса. // Психологическая диагностика, 2007, №3. С. 97-122.
19. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. 328 с.

*Л.В. Карапетян*

## **К ВОПРОСУ О БАЗОВЫХ ЖИЗНЕННЫХ УСТАНОВКАХ**

Одним из наиболее перспективных направлений современной психологической науки является позитивная психология (М. Селигман, М. Чиксентмихайи, П. Шулман и др.), которая изучает понятия, характеризующие благополучное состояние человека: счастье, удовлетворенность жизнью, оптимизм, успешность и др. Именно эти субъективные характеристики, согласно данным, полученным представителями позитивной психологии [6], формируют удовлетворенность собой и миром, которая выступает как некая установка, влияющая на эмоциональное состояние и поведение человека. Под влиянием этой установки